ШКОЛА гастронома

Santa Maria
Придай жизни вкус

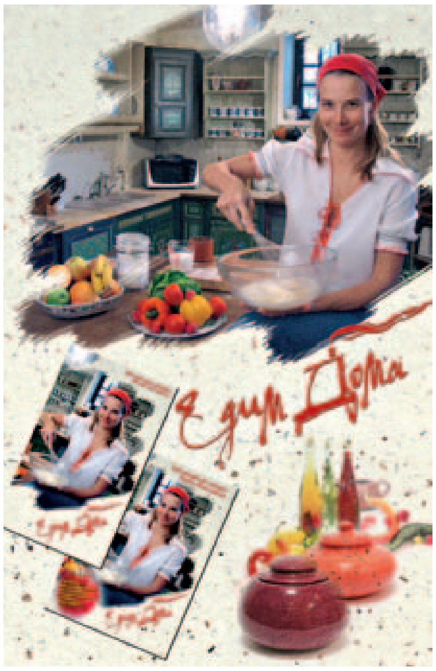
журнал для тех, кто любит готовить

декабрь 2004 / №21 (25)

www.gastromag.ru
ISSN 1728-6948

Дорогие друзья!
У вас есть уникальная возможность получить в подарок книгу рецептов программ «Едим дома!» и купить записи этих передач на видеокассете и DVD-диске со скидкой. Для этого 18 декабря нужно прийти в магазин «Союз» по адресу: Страстной бульвар, 8а, где в три часа дня состоится презентация коллекции лучших программ «Едим дома!» на VHS и DVD и встреча с ведущей Юлией Высоцкой. Каждому, кто в этот день с 15.00 до закрытия магазина предъявит купон из декабрьского номера журнала «Школа гастронома», предоставляется скидка 10% на покупку DVD-диска или видеокассеты «Едим дома». Кроме того, первые 100 покупателей получат в подарок книжку рецептов от Юлии Высоцкой с ее автографом. Достойное приобретение к новогодним праздникам.

Ваша редакция



содержание

2 закуски
салат с мидиями
паштет из картофеля и сельди
телятина, фаршированная шпинатом

6 рыба
лосось малосольный

7 суп
суп из порея и брокколи
суп густой гусиный из потрохов

10 птица
зразы куриные с сухофруктами под апельсиновым соусом
гусь, фаршированный курицей с говяжьим языком

15 основы
суши-бар
– нигири-суши
– нигири-суши с креветками
– тамаго яки
– норимаки

21 классика
рождественский пудинг

24 десерт
салат фруктовый
апельсины в сиропе

27 выпечка
шоколадное полено

30 напитки
квас рисовый

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд

- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

M

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г,
углеводы – 27 г

пищевая ценность 1 порции

* **полезный совет**

салат | с мидиями

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **803,5 ккал**

белки – 14,8 г, жиры – 77,7 г,
углеводы – 11,2 г

Что нужно:

200 г консервированных мидий в собственном соку
1 луковица
2 зубчика чеснока
40 г корня сельдерея
40 г салата-латука
50 г сливочного масла
1 свежий огурец

Для заправки:

160 г майонеза
40 г горчицы
молотый шафран на кончике ножа

Что делать:

1 Лук, чеснок и сельдерей очистить и мелко нашинковать. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить в нем овощи, 3 мин. Переложить из сковороды в миску. Дать остыть.

2 Огурец вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой. Листья салата вымыть, обсушить бумажными салфетками и тонко нарезать. Мидии откинуть на сито, дать стечь всей жидкости. Добавить мидии, огурец и салат в миску к обжаренным овощам. Перемешать.

3 Смешать майонез, горчицу и шафран. Заправить салат. Уложить в круглую форму пищевую пленку. Выложить салат, слегка утрамбовать, перевернуть на блюдо и снять пленку.

наш совет

Для этого блюда подходят мидии, консервированные в собственном соку. К мидиям в остром или пряном соусе не надо добавлять горчицу.

паштет из картофеля и сельди

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **189,3 ккал**

белки – 12,8 г, жиры – 8,0 г,
углеводы – 16,5 г

Этот рецепт стал победителем в конкурсе «Блюда из картофеля». Поздравляем его автора, Елену Анисимову (г. Воронеж). Мы взяли на себя смелость придать паштету новую форму.

Что нужно:

600 г картофеля
2 сельди слабого посола
1 луковица
3 вареных яичных желтка
2 ст. л. густой сметаны

Для оформления:

200 г соленых огурцов
1 морковь
3 вареных яичных белка

Что делать:

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, отварить без соли в кипящей воде. Слить воду, размять картофель в пюре. Лук очистить и измельчить.
Сельдь разделать, измельчить вместе с желтками.

2 Все тщательно перемешать. Добавить сметану и еще раз перемешать. Выложить картофельную массу на блюдо и придать ей форму рыбы.

3 Один огурец нарезать тонкими полосками, остальные – полукружьями. Уложить полукружья на картофель в виде рыбьей чешуи.
Из полосок сделать хвост и плавники.

телятина | фаршированная шпинатом

М

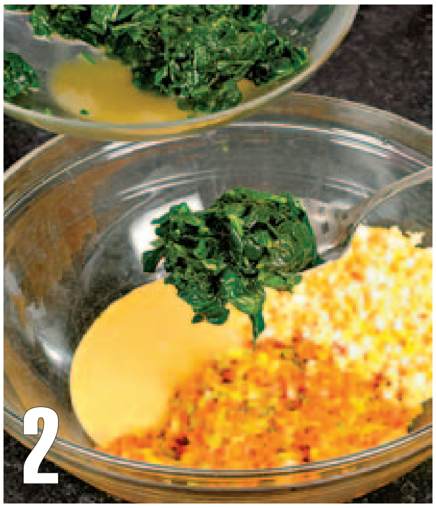
Время приготовления:
40 мин. + 1,5 часа

Порций: **10**
1 порция: **307,7 ккал**

белки – 40,8 г, жиры – 12,4 г,
углеводы – 8,2 г

Что нужно:

2 кг телятины без костей
2 моркови
2 луковицы
1 лук-порей
400 г свежего шпината
3 яйца
3 ст. л. муки
3 почки гвоздики
4 горошины черного перца
1 лавровый лист
растительное масло
соль по вкусу



Что делать:

1 В небольшой кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. Шпинат перебрать, вымыть, нарезать соломкой и опустить в кипяток на 2 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде.

2 Приготовить начинку. Сварить вкрутую 2 яйца, обдать холодной водой, очистить от скорлупы, измельчить. Морковь, репчатый лук и порей вымыть, очистить. Мелко нашинковать 1 морковь, 1 луковицу и белую часть лука-порея. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем нашинкованные овощи, 3 мин. Оставшиеся овощи и зеленую часть порея отложить. В миске перемешать обжаренные овощи, шпинат и яйца. Добавить 1 сырое яйцо, муку и соль по вкусу. Еще раз перемешать.

3 Телятину вымыть, обсушить бумажными салфетками и положить на разделочную доску. Небольшим острым ножом сделать внутренний продольный надрез так, чтобы толщина отделяемого куска составляла одну треть от общей толщины. Закончить надрез, не доходя до края куска 2 см.

4 Откинуть надрезанный кусок так, чтобы мясо открылось как книга. В толстой части куска сделать ножом глубокий кармашек.

5 Вложить в кармашек приготовленную начинку. Вернуть тонкий пласт мяса на место – как бы закрывая книгу.

6 Скрепить надрез деревянными зубочистками по всей длине с интервалом 2 см. Связать зубочистки ниткой.
В кастрюле вскипятить воду. Добавить оставшиеся морковь, лук, зеленую часть порея, гвоздику, перец, лавровый лист. Уложить мясо швом вниз. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить, неплотно прикрыв крышкой, 1,5 ч.
Переложить готовую телятину на блюдо, накрыть пищевой пленкой и дать остыть до комнатной температуры. Вынуть зубочистки вместе с ниткой. Нарезать на куски толщиной 1,5 см.

Перед подачей полить небольшим количеством отвара. ■

кстати

Свежий ШПИНАТ продается в супермаркетах и на рынках в любое время года. В холодильнике его можно хранить не более 2 дней.
Для большинства блюд, кроме салатов, можно использовать замороженный шпинат. Его необходимо предварительно разморозить, а затем тщательно отжать, потому что в нем содержится очень много влаги.

лосось

малосольный

Время приготовления: **30 мин. + 24 часа**
Порций: **8-10**
1 порция: **244,7 ккал**

белки – 22,0 г, жиры – 15,3 г,
углеводы – 4,7 г

Что нужно:

На 1 кг филе лосося:

1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара
500 г укропа

Что делать:

1 У лосося разрезать брюшко и удалить внутренности. Отрезать хвост и голову. Промыть рыбу внутри и снаружи, тщательно обсушить. Сделать глубокий надрез вдоль всего хребта и, держа нож почти параллельно поверхности стола, срезать филе с кости. Таким же образом отделить вторую часть филе. Вынуть реберные кости.

2 Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать с солью и сахаром.

3 Выложить смесь ровным слоем на одну половину филе, накрыть второй половиной, прижать. Завернуть в пищевую пленку и оставить на сутки при комнатной температуре, после чего поместить в холодильник.

Суп из порея и брокколи

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **274,4 ккал**

белки – 11,3 г, жиры – 19,0 г,
углеводы – 14,6 г

Что нужно:

500 г лука-порея
500 г брокколи
небольшой пучок петрушки
200 мл сливок жирностью не менее 20%
2 зубчика чеснока
4 яичных желтка
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Лук-порей и брокколи вымыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой, проварить 7 мин. Переложить овощи в миску с холодной водой. Несколько небольших соцветий брокколи отложить для украшения. Овощной бульон процедить и отставить.

2 Петрушку вымыть и нарезать. Брокколи, порей и петрушку измельчить в блендере. Добавить в процеженный бульон. Поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, ввести в суп сливки. Увеличить огонь, довести до кипения, посолить, поперчить и сразу же снять.

3 Перетереть желтки с измельченным чесноком в однородную массу. Добавить в суп, перемешать.

суп | густой гусиный из потрохов

М

Время приготовления: **1 час 40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **224,7 ккал**

белки – 20,1 г, жиры – 7,6 г,
углеводы – 18,9 г

Что нужно:

500 г гусиных костей
400 г гусиных потрохов
2 зубчика чеснока
пучок петрушки
0,5 луковицы
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжута
4 картофелины
1 красный сладкий перец
200 г квашеной капусты

После разделки курицы, утки или гуся на филе остаются потроха и косточки, из которых можно приготовить разнообразные супы.

Что делать:

1 В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Гусиные потроха тщательно промыть, положить в кастрюлю, довести до кипения, снять пену и варить на среднем огне без крышки, пока почти вся вода в кастрюле не выкипит.

2 Вновь залить потроха холодной водой, добавить кости, довести до кипения, снять пену. Варить на сильном огне без крышки 25 мин.

3 Шумовкой переложить потроха из бульона на разделочную доску. Уменьшить под кастрюлей огонь, накрыть крышкой и продолжать варить кости.
Потроха остудить и нарезать тонкими кусочками длиной 3–4 см, шириной 0,5 см. Сложить в миску, накрыть пищевой пленкой и отставить в сторону.

4 Кунжут обжарить на сухой раскаленной сковороде, 1 мин. Чеснок очистить, измельчить. Петрушку вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Репчатый лук очистить и нашинковать. Перемешать потроха с чесноком, петрушкой и луком. Добавить соевый соус и кунжут. Накрыть пищевой пленкой и дать настояться 30 мин.

5 Картофель очистить и нарезать соломкой.
Перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, также нарезать соломкой.
Квашеную капусту нарезать полосками длиной 3–4 см.

6 Бульон процедить через мелкое сито и бумажный фильтр. Поставить на огонь, довести до кипения. Добавить картофель, перец и капусту и варить 20 мин. Добавить потроха вместе с маринадом, варить еще 10 мин.

Подавать очень горячим. Отдельно подать к супу густую сметану и поджаренный хлеб. ■

КСТАТИ

СОЕВЫЙ СОУС готовят из соевых бобов, муки и воды. Смесь доводится до брожения и затем выдерживается несколько месяцев. Соевый соус – один из самых важных компонентов китайской, вьетнамской, тайской и японской кухни.
При покупке выбирайте соевый соус, на этикетке которого указано, что он приготовлен методом естественного брожения.

зразы | куриные с сухофруктами под апельсиновым соусом

Спонсор рецепта – ТМ Bosch

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **830,6 ккал**

белки – 40,8 г, жиры – 28,0 г,
углеводы – 103,8 г

Что нужно:

500 г куриного филе
200 г белого хлеба
200 мл молока
1 яйцо
2 зубчика чеснока
50 г изюма
100 г кураги
100 г сушеных яблок
1 стакан белой панировки
2 больших апельсина
200 мл натурального йогурта
1 ч. л. сахара
1 яичный желток
соль, перец по вкусу
растительное масло

Что делать:

1 Подготовить все ингредиенты. Вяленые изюм, курагу и яблоки перебрать, промыть и замочить по отдельности в теплой кипяченой воде.

* **В этом рецепте можно использовать и другие сухофрукты. С курицей хорошо сочетаются чернослив, вяленые груши, сушеная вишня. Главное – соблюсти баланс между очень сладкими и более нейтральными по вкусу фруктами.**

С хлеба срезать корку. Хлебный мякиш замочить в молоке, затем слегка отжать. Чеснок очистить и измельчить.
Куриное мясо сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и нарезать кусками произвольного размера. С помощью кухонного процессора Bosch измельчить куриное мясо в фарш.

2 Добавить в чашу процессора с куриным фаршем отжатый хлеб, яйцо и измельченный чеснок. Взбить до получения однородной массы.

3 Замоченные сухофрукты откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде. Курагу и яблоки измельчить с помощью кухонного процессора Bosch. Переложить в миску, добавить изюм, перемешать.

4 Из подготовленного куриного фарша вылепить лепешки диаметром 7 см. Положить на каждую по 1 ст. л. фруктовой начинки и с помощью ножа сформовать зразы.
Обвалять каждую зразу в панировке, отставить на 5 мин. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать в нем зразы по 4 мин. с каждой стороны. Снять с огня, накрыть крышкой и дать постоять в теплом месте, пока готовится соус.

5 Апельсины вымыть, разрезать пополам. С помощью кухонного процессора Bosch выжать из апельсинов сок.

6 В чаше процессора Bosch взбить йогурт с апельсиновым соком и желтком. Продолжая взбивать, добавить сахар. Перелить соус в соусник.

Зразы выложить на сервировочное блюдо. Отдельно подать соус. ■

КСТАТИ

**Все режущие диски кухонного процессора Bosch серии 2... изготовлены из нержавеющей стали, что увеличивает его производительность.
Различные скоростные режимы и насадки позволяют быстро приготовить фарш, замесить тесто, нарезать овощи и фрукты, измельчить лед для коктейлей и выполнить массу других операций.
Компактные кухонные процессоры Bosch серии 2... доступны по цене и поместятся даже на самой маленькой кухне.**

ГУСЬ фаршированный курицей и говяжьим языком

Время подготовки: **8–10 часов**
Время приготовления: **5 часов**
Порций: **12–14**
1 порция: **1175 ккал**

белки – 82,6 г, жиры – 81,4 г,
углеводы – 28,0 г

Что нужно:

1 гусь, 4–5 кг
1 курица, 2,5–3 кг
1,5–2 кг говяжьего языка
1 морковь, 1 луковица
40 г корня сельдерея
1 лавровый лист
6 горошин черного перца
100 г шпика
1 яйцо
1,5 стакана белой хлебной крошки
2 ст. л. портвейна
150 г зелени петрушки
100 г вяленых фиников без косточек
100 г вяленых ананасов
100 г сушеной вишни
0,5 ч. л. кайенского перца Santa Maria
соль, перец, смесь сухих пряных трав по вкусу

Как правильно разделать гуся:

а Гуся вымыть внутри и снаружи. Отрезать гузку, концы крыльев, вырезать толстые слои подкожного жира. Положить гуся спинкой вниз. Острым ножом сделать по центру грудки продольный разрез до грудной кости. Лезвием ножа отделить мякоть от грудной кости сначала с одной стороны.

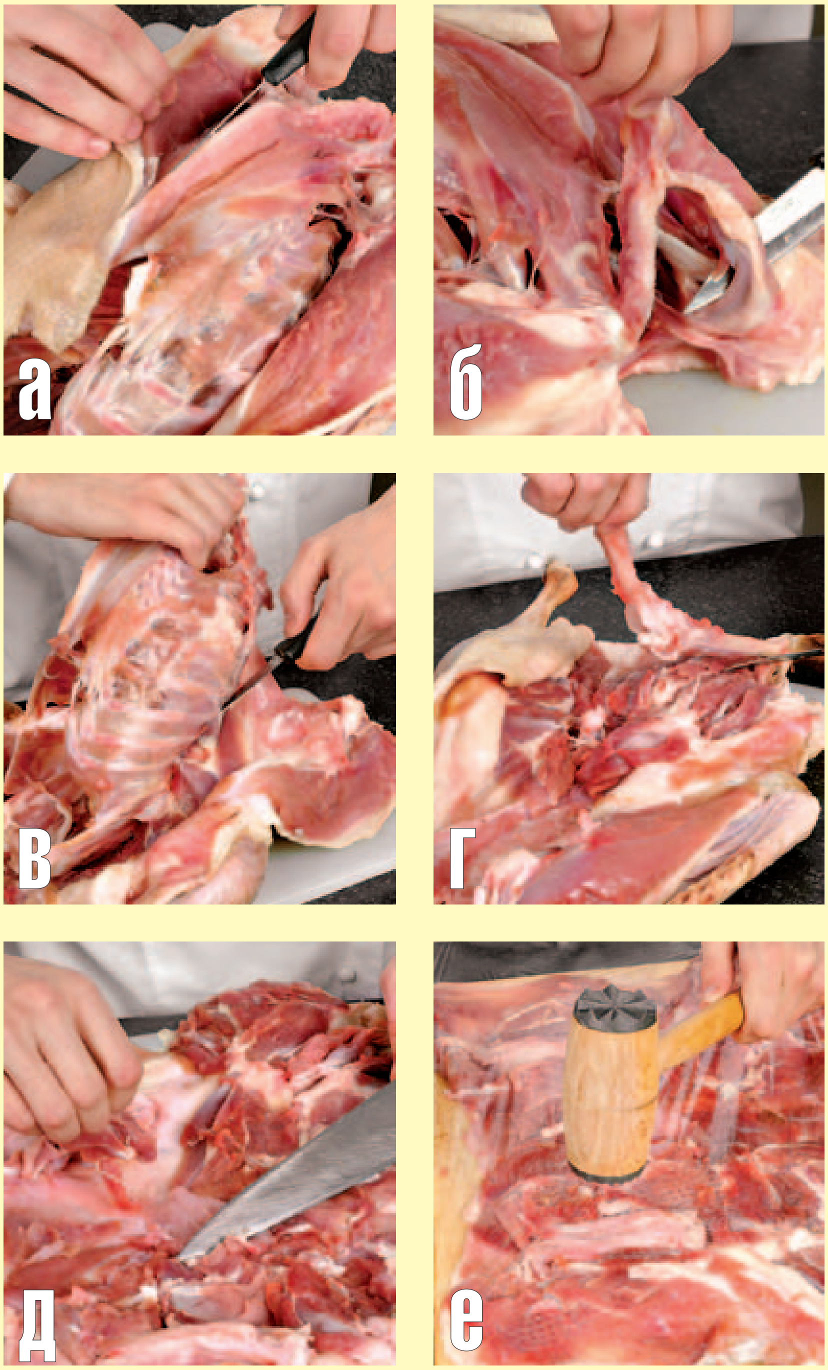
б Повернув тушку гуся на 180 градусов, таким же образом отделить мясо грудки с другой стороны. Раздвинуть мясо руками. Маленьким острым ножом провести с обеих сторон дужки (вилочковая кость) так, чтобы отделить ее от грудной кости. Удалить дужку.

в Делая небольшие подрезы вдоль ребер, отделить мякоть от костей до самого хребта с обеих сторон. Разрезать соединительную ткань суставов и освободить от остова ножки и крылья. Сделать небольшой надрез под хребтовой костью в районе шеи. Одной рукой отгибая остов гуся, другой продолжать подрезать до тех пор, пока весь остов не освободится.

г Удалить кости из бедер и верхней части крыльев гуся. Для этого сделать продольный надрез вдоль внутренней части бедра до самой кости и удалить ее. Таким же образом удалить кости из второго бедра и из правого и левого плеча.

д Разложить гуся единым пластом. Чтобы мясо было расположено равномерно, срезать толстые слои грудки и ножек и перераспределить их на те места, где мяса мало или почти нет.

е Разделанного таким образом гуся накрыть пищевой пленкой и отбить. Получился правильной формы пласт мяса на коже, из которого можно делать рулеты с самой разнообразной начинкой. ➤



Что делать:

1 Подготовленного гуся и разделанную таким же образом курицу натереть солью и перцем, присыпать смесью сухих трав и кайенским перцем. Накрыть пищевой пленкой и поставить в прохладное место на 8–10 ч.

2 Язык тщательно вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на сильный огонь. Морковь, лук и сельдерей очистить, крупно нарезать и обжаривать на сухой сковороде 2 мин. Когда бульон закипит, снять шумовкой пену, добавить овощи, лавровый лист, горошины перца и соль. Уменьшить огонь, неплотно накрыть крышкой и варить 3 ч. Вынуть язык из кастрюли, под струей холодной воды снять с него кожу. Срезать подъязычную мускульную ткань. Вернуть в кастрюлю с бульоном и еще раз довести до кипения. Переложить на блюдо, дать остыть.

3 Пока варится язык, приготовить фарш. Зелень вымыть, обсушить и измельчить в блендере вместе с финиками, ананасами и вишней. Переложить в большую миску. Сало нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде до шкварок, 7–8 мин.; вылить в миску жир вместе со шкварками. Добавить хлебную крошку, яйцо и портвейн. Перемешать до однородной массы.

4 Разделить фарш на 3 равные части. Двумя частями обмазать со всех сторон сваренный язык.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Разделанную тушку курицы поместить на доску кожей вниз. Положить на нее язык и свернуть в очень тугой рулет.

6 Тушку гуся также положить на доску кожей вниз. Распределить по его внутренней поверхности оставшийся фарш. Сверху положить курицу с завернутым в нее языком. Стянуть края и зашить разрез частыми стежками. Перевязать получившийся рулет бечевкой в 4–5 местах. Завернуть в фольгу, поставить в духовку и готовить 2 ч. За 30 мин. до готовности разрезать фольгу, чтобы подрумянился верх рулета. Вынуть из духовки, снять фольгу и бечевку, аккуратно вынуть нитки. ■

КСТАТИ

⋆ Специи и приправы торговой марки Santa Maria выпускаются в удобных компактных баночках с герметично закрывающейся крышкой, что позволяет хранить их в течение 3 лет. Продукция Santa Maria представлена в широком ассортименте.

⋆ КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ, острая пряность из высушенных плодов растения с тем же названием, подчеркнет и дополнит вкус мясных, рыбных и овощных блюд. Он незаменим для приготовления маринадов, заправок для салатов, а также острых соусов и дипов.

суши-бар

СУШИ – одно из самых популярных блюд японской кухни и в Стране восходящего солнца, и за ее пределами. Суши питательны и очень полезны, поскольку главные их ингредиенты – рис, водоросли, свежая рыба и морепродукты. Вариантов этого блюда очень много. Мы познакомим вас с наиболее известными – нигири и маки.

Что нужно:

На 1 л отварного риса:

- **340 г круглозерного риса Мистраль – Италика**
- **500 мл воды**
- **2 ст. л. рисового уксуса**
- **2 ст. л. сахара**
- **1,5 ст. л. соли**

Как приготовить рис:

а Прежде всего надо подготовить рис для суши, так называемый сумеши.

* Для этого блюда подходит круглозерный рис.

б Рис промывать, меняя воду, до тех пор, пока она не станет абсолютно прозрачной. Переложить в кастрюлю с водой и дать постоять 10 мин. Закрыть крышкой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, пока вся вода не впитается, 5–7 мин. Увеличить огонь на 30 сек., чтобы рис подсох. Снять с огня и оставить под крышкой на 20 мин.

в Переложить рис в большую миску. Добавить уксус, сахар и соль. Тщательно перемешать, разбивая комки. Охладить.

* Японский рисовый уксус – сладкий на вкус. Его добавляют в рис в качестве ароматизатора и одновременно консерванта.

г Для самого простого вида суши – нигири – надо сделать небольшие рисовые колбаски. Для этого рис нужно брать небольшими порциями; положив его на ладонь, слегка сжимать и формовать колбаски длиной 6 см и шириной 3 см.

КСТАТИ

Белый круглозерный рис Мистраль – Италика относится к сортам с большим содержанием крахмала, поэтому при варке он впитывает много жидкости и приобретает кремообразную консистенцию.

Благодаря высокой клейкости рис Италика прекрасно подходит для приготовления традиционных блюд японской кухни, таких как суши, сашими и роллы, а также для рисового кваса и вина.

НИГИРИ-СУШИ

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **30**
1 порция: **119,2 ккал**

белки – 8,1 г, жиры – 5,3 г,
углеводы – 9,7 г

Что нужно:

1 л отварного риса для суши
по 400 г копченого угря, малосольного лосося и кальмара
1 ч. л. васаби (острый японский хрен)
0,5 листа нори (прессованные сухие водоросли)
150 г соевого соуса
50 мл белого сухого вина
1,5 ст. л. сахара
1 ст. л. семян кунжута

Что делать:

1 Угря положить на разделочную доску, сделать надрез вдоль хребта и снять кожу, отделить филе от костей. Кожу и кости сохранить. Разрезать филе на 10 кусочков шириной примерно 2,5–3 см.

2 В сотейнике смешать соевый соус, вино и сахар. Добавить кожу и кости угря. Поставить на средний огонь и варить соус, пока он не загустеет, 30 мин. Процедить.

3 Нори разрезать на полоски шириной 1 см. Кунжутные семечки обжарить на сухой сковороде, 3 мин. Положить на рисовые колбаски по 1 куску угря, слегка прижать пальцами, обернуть полоской нори. С помощью кулинарной кисточки смазать угря соусом и присыпать кунжутом.

4 Кальмара вымыть, опустить в кипящую воду и варить 4 мин. Остудить. Лосося и кальмара нарезать кусками такого же размера, как рисовые колбаски.

5 Положить на рис, предварительно смазав внутреннюю сторону рыбы небольшим количеством васаби. ➤

КСТАТИ

ВАСАБИ – светло-зеленая паста из корня японского хрена. Очень острая на вкус, поэтому использовать ее надо осторожно. Можно заменить острой горчицей. Помимо васаби к нигири подают маринованный корень имбиря, которым заедают каждый вид суши, чтобы лучше почувствовать вкус нового блюда.

В а р и а н т

нигири-суши с креветками

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **451,5 ккал**

белки – 10,7 г, жиры – 1,3 г,
углеводы – 99,2 г

Что нужно:

400 мл отварного риса
10 креветок

Помимо угря, лосося и кальмара нигири-суши делают с тунцом, сельдью, осьминогом и креветками, реже – с овощами.
Креветки для суши должны быть сварены особым способом.

Что делать:

1а Сырые креветки вымыть, отрезать головы. Насадить каждую креветку на деревянную шпажку, протолкнув ее под панцирь.

1б В широкой кастрюле вскипятить воду, подсолить. Опустить в нее креветки на шпажках и варить 7 мин., пока креветки не покраснеют. Снять с огня и слить воду. Дать креветкам остыть.

1в Очистить креветки от панциря, оставив хвостики. Положить на разделочную доску спинкой вниз. Сделать надрез вдоль брюшка, перевернуть и сильно прижать пальцами к доске.

Положить креветки на рис.

тамаго яки

Что нужно:

4 яйца
1 ст. л. соевого соуса
40 мл мирина
40 мл саке
кусок кожи лосося 20х10 см
растительное масло

В японских ресторанах вместе с суши часто подают тамаго яки – омлет, на который кладут те же продукты, что и на нигири-суши. Один из вариантов – омлет с жареной кожей лосося.

Что делать:

1 Яйца взбить до однородной массы. Добавить соевый соус, мирин и саке. Тщательно перемешать. Раскалить сковороду. Добавить немного растительного масла. Влить часть яичной массы так, чтобы она тонким слоем покрыла дно сковороды.

2 Через 15 сек. с помощью лопатки свернуть омлет в рулет и сдвинуть его на противоположный от вас край сковороды.

3 Влить новую порцию яичной смеси так, чтобы она обязательно попала под уже приготовленный рулет. Через 10 сек. опять же с помощью лопатки «катить» на себя готовый омлет, сворачивая таким образом в рулет и новую порцию. Делать так до тех пор, пока не израсходуется вся яичная масса.

4 Выложить омлет на бамбуковый коврик (или на лист пергамента), свернуть его в трубочку и прижать руками. На разрезе омлет должен иметь овальную форму.

5 В сковороде разогреть немного растительного масла. Обжарить на нем кожу лосося – по 3 мин. с каждой стороны. Снять с огня. Кожу остудить и разрезать на кусочки шириной 2 см.

6 Разрезать омлет на куски шириной 1 см. Положить на бок и накрыть кожей лосося.

кстати

★ МИРИН – очень сладкое рисовое вино. Используется только для приготовления пищи.
★ САКЕ – японское рисовое вино. Подается подогретым в маленьких чашечках.
★ Вместо мирина и саке можно добавить 80 мл белого сухого вина и 1 ст. л. сахара.
★ Оставшуюся после разделки лосося кожу не стоит выбрасывать. Ее можно использовать для салатов, рыбных супов, соусов. Из обжаренной и подсушенной в духовке кожи получатся отличные чипсы.

норимаки (роллы)

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **488,8 ккал**

белки – 10,6 г, жиры – 4,5 г, углеводы – 101,4 г

Что нужно:

400 г отварного риса
2,5 листа нори

Для начинки:

1 свежий огурец
2 пера зеленого лука
70 г лосося
2 ст. л. майонеза

Что делать:

1 Лук мелко нарезать. Лосось и огурец нарезать тонкими полосками.

2 На циновку положить лист нори гладкой стороной вниз, затем выложить рис слоем 0,5 см, оставив каемку в 1 см. На рис положить начинку.

3 С помощью циновки закатать нори в тугой рулет. Разрезать рулет сначала пополам, а затем каждую часть – по диагонали на 2 части.

кстати

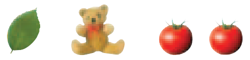
НОРИ – очень тонкие темно-зеленые листы высушенных морских водорослей. Богаты минералами, особенно кальцием и калием. Обладают хрустящей текстурой, но от впитанной из риса влаги становятся мягкими. Нори – обязательный ингредиент роллов – норимаки и темаки. Продаются в супермаркетах или магазинах японских товаров.

Вариант

урамаки (роллы «наизнанку»)

Это роллы, у которых верхний слой делается из риса, а не из нори. Для их приготовления требуется очень клейкий рис. На циновку положить слой риса. Сформовать прямоугольник размером с лист нори и высотой 0,5 см. Положить нори и подготовленную начинку. С помощью циновки закатать в рулет. Разрезать рулет на несколько равных частей шириной 3–4 см.

пудинг | рождественский



Время приготовления: **40 мин. + 5 часов**
Порций: **10-12**
1 порция: **662,5 ккал**

белки – 16,1 г, жиры – 32,0 г,
углеводы – 77,5 г

Что нужно:

Для пудинга:

200 г темного изюма
3 ст. л. темного рома
1 апельсин
50 г миндаля
50 г фундука
50 г грецких орехов
175 г сливочного масла
150 г сахара
3 ст. л. меда
3 яйца
175 г муки
1 ч. л. корицы
сахарная пудра

Для верха:

50 г сахара
3 ст. л. меда
85 г сливочного масла
375 г цукатов
50 г орехов

Что делать:

1 Подготовить ингредиенты. Миндаль, фундук и грецкие орехи обжарить на сухой раскаленной сковороде в течение 3 мин. Несколько целых орехов оставить для оформления верха, остальные мелко порубить ножом.
Изюм вымыть, замочить в роме. С апельсина снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Горсть цукатов отложить для оформления верха, оставшиеся крупно нарезать кубиками (по 0,5–0,7 см).

2 Взбить миксером 50 г сахара, 3 ст. л. меда и 85 г сливочного масла до однородности.

3 Смазать сливочным маслом двухлитровую форму для пудинга. Положить горсть отложенных цукатов и орехов на дно формы. Выложить на них приготовленную для верха массу.

4 Взбить миксером оставшееся сливочное масло, сахар и мед до однородности. Отдельно взбить яйца.
В миску со взбитой смесью масла, сахара и меда добавить 2 ст. л. апельсиновой цедры и корицу. Влить взбитые яйца. Быстро размешать миксером, 1 мин.
Не выключая миксер, постепенно, небольшими порциями, добавлять в получившуюся массу муку.
Продолжать взбивать до тех пор, пока тесто не станет абсолютно однородным и гладким на вид.

наш совет

Чтобы пудинг получился действительно праздничным, цукаты должны быть разноцветные: из ананасов, зеленой и красной папайи, кумквата, груш и т.д. – сейчас можно купить самые разнообразные. Возьмите по 50 г разных цукатов; наиболее красивые и яркие используйте для оформления верха пудинга.

5 Добавить в тесто измельченные орехи и цукаты, изюм и ром, влить 2 ст. л. апельсинового сока. Тщательно перемешать, чтобы орехи, цукаты и изюм равномерно распределились по всей массе теста.

6 Получившееся тесто выложить в форму, подготовленную для пудинга. Разровнять верх с помощью кулинарной лопатки.

7 Из пергамента вырезать круг, диаметр которого должен быть на 3 см больше диаметра формы. Смазать круг сливочным или растительным маслом. Накрыть этим кругом верх формы, отогнуть вниз края бумаги, обвязать бечевкой. Поставить форму в кастрюлю большего диаметра. Аккуратно влить в большую кастрюлю воду так, чтобы она была заполнена на одну треть. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, уменьшить огонь до среднего, накрыть крышкой и готовить 3 ч. Время от времени проверять уровень воды в кастрюле, при необходимости подливать ее.

8 Снять кастрюлю с огня. Аккуратно достать из нее форму с пудингом. Дать остыть до комнатной температуры, затем поставить на 2 ч в холодильник. Чтобы вынуть пудинг из формы, провести тонким острым ножом по краю формы и перевернуть пудинг на блюдо.

Присыпать сахарной пудрой. ■

школа кулинарного мастерства

приглашаем на мастер-классы

БОЛЬШОЕ ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ

Расписание мастер-классов:
11–12, 18–19 декабря
Стоимость 1 мастер-класса: 260 у.е.
Количество участников ограничено.
Курс рассчитан на 12 часов.

г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1. Телефон для справок: 725-10-70
Информацию о школе кулинарного мастерства вы можете получить на сайте **www.gastromag.ru**

десерт

салат | фруктовый

Спонсор рецепта – компания Tupperware®

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **242,1 ккал**

белки – 3,2 г, жиры – 8,9 г,
углеводы – 37,3 г

Что нужно:

1 кочан салата фризе
1 небольшой ананас
2 яблока
1 ст. л. лимонного сока
2 апельсина
2 банана
200 г белого винограда
1 ст. л. свежих листьев мяты
100 мл сливок жирностью 33%
1 ч. л. сахара

Что делать:

1 Ананас вымыть, обсушить, вместе с зеленым хвостиком разрезать вдоль пополам. Ложкой для выемки шариков аккуратно вынуть мякоть из обеих половинок. Кожуру ананаса накрыть пищевой пленкой и сохранить. Половину мякоти отложить для салата, оставшуюся можно использовать для других блюд.

* **Если у вас нет ложки для выемки шариков, нарежьте вынутую мякоть ананаса аккуратными кубиками со стороной 1,5 см.**

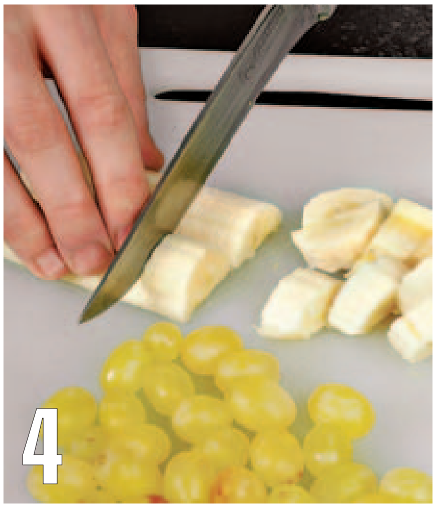
2 Салат фризе разобрать на листья. Тщательно вымыть при помощи салатного комплекта и обсушить в карусели для салата Tupperware®. Несколько небольших красивых листьев отложить в сторону для украшения готового блюда. Остальные листья крупно нарвать.

3 С помощью соковыжималки из набора «Поваренок» Tupperware® выжать из лимона сок. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками, поместить в тарелочку «Очарование» Tupperware®; сбрызнуть соком лимона. Апельсины очистить, разрезать пополам. Из половины 1 апельсина выжать сок. Остальную мякоть апельсинов нарезать небольшими секторами.

4 Бананы очистить, нарезать кружками. Виноград вымыть, снять с ветки. Если виноград очень крупный, разрезать каждую ягоду пополам и вынуть косточки.

5 Приготовить заправку. Мяту измельчить в блендере до состояния пюре. В миксере-квик Tupperware® взбить сливки с сахаром, выжав туда апельсиновый сок. Добавить мяту, осторожно перемешать.

6 В чаше «Очарование» смешать салат фризе и все подготовленные фрукты. Выложить салат, используя сервировочную пару «Очарование» Tupperware®, в половинки ананаса, заправить мятными сливками, украсить листьями фризе. ■



КСТАТИ

Чаша в сочетании с дуршлагом Tupperware® – удобный комплект для приготовления и хранения салата. В дуршлаге, который используется и как ваза для фруктов, можно одновременно вымыть разные овощи. Салат и другая зелень долго останутся свежими, так как влага будет скапливаться под решеткой дуршлага, не попадая на листья. В комплект также входит герметичная крышка, которая сохраняет продукты свежими и облегчает их транспортировку.

Что делать:

1 Ананас вымыть, обсушить, вместе с зеленым хвостиком разрезать вдоль пополам. Ложкой для выемки шариков аккуратно вынуть мякоть из обеих половинок. Кожуру ананаса накрыть пищевой пленкой и сохранить. Половину мякоти отложить для салата, оставшуюся можно использовать для других блюд.

* **Если у вас нет ложки для выемки шариков, нарежьте вынутую мякоть ананаса аккуратными кубиками со стороной 1,5 см.**

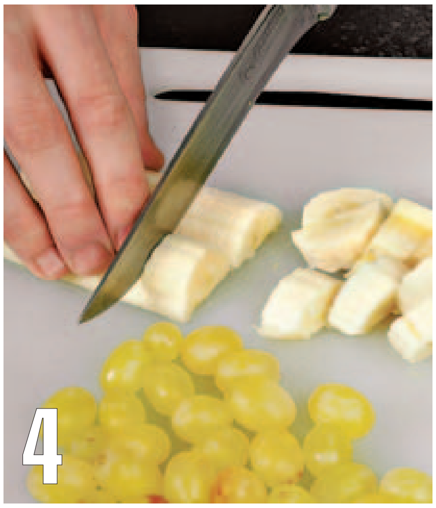
2 Салат фризе разобрать на листья. Тщательно вымыть при помощи «Салатного комплекта» и обсушить в «Карусели для салата» Tupperware®. Несколько небольших красивых листьев отложить в сторону для украшения готового блюда. Остальные листья крупно нарвать.

3 С помощью соковыжималки из набора «Поваренок» Tupperware® выжать из лимона сок. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками, поместить в тарелочку «Очарование» Tupperware®; сбрызнуть соком лимона. Апельсины очистить, разрезать пополам. Из половины 1 апельсина выжать сок. Остальную мякоть апельсинов нарезать небольшими секторами.

4 Бананы очистить, нарезать кружками. Виноград вымыть, снять с ветки. Если виноград очень крупный, разрезать каждую ягоду пополам и вынуть косточки.

5 Приготовить заправку. Мяту измельчить в блендере до состояния пюре. В «Миксере-квик» Tupperware® взбить сливки с сахаром, выжав туда апельсиновый сок. Добавить мяту, осторожно перемешать.

6 В чаше «Очарование» смешать салат фризе и все подготовленные фрукты. Выложить салат, используя сервировочную пару «Очарование» Tupperware®, в половинки ананаса, заправить мятными сливками, украсить листьями фризе. ■



КСТАТИ

Чаша в сочетании с дуршлагом Tupperware® – удобный комплект для приготовления и хранения салата. В дуршлаге, который используется и как ваза для фруктов, можно одновременно вымыть разные овощи. Салат и другая зелень долго останутся свежими, так как влага будет скапливаться под решеткой дуршлага, не попадая на листья. В комплект также входит герметичная крышка, которая сохраняет продукты свежими и облегчает их транспортировку.

апельсины
в сиропе

Время приготовления: **1 час 05 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **344,2 ккал**

белки – 0,9 г, жиры – 0,2 г,
углеводы – 84,7 г

Что нужно:

2 апельсина
300 мл воды
170 г сахара
0,5 лимона

Что делать:

1 Апельсины вымыть, обсушить. Небольшим острым ножом срезать тонкий слой цедры и белую горькую часть; цедру отложить. Мякоть нарезать кружками толщиной не более 0,5 см. Удалить косточки.

2 Цедру одного апельсина нарезать очень тонкой соломкой. В сотейнике вскипятить воду, добавить сахар и готовить на небольшом огне, пока весь сахар не растворится. Добавить в сироп цедру и готовить, время от времени помешивая, до загустения, 30–35 мин.

3 Нарезанные кружками апельсины уложить на блюдо. Залить горячим сиропом.

Остудить и подать к столу.

наш совет

Этот простой десерт можно приготовить и из других цитрусовых. Если вы будете использовать лимоны, количество сахара следует увеличить в 2 раза.

полено | шоколадное

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **459 ккал**

белки – 6,8 г, жиры – 19,5 г,
углеводы – 64,0 г

Что нужно:

Для грибков:

1 яичный белок
50 г сахарной пудры

Для бисквита:

5 яиц
200 г сахара
100 г муки
2 ст. л. какао-порошка
25 г сливочного масла
1 ч. л. ванильного сахара

Для начинки:

3 больших яблока
5 бананов

Для крема:

150 г темного шоколада
85 г сливочного масла
150 г сахарной пудры
5 ст. л. молока

Для украшения:

какао-порошок и сахарная пудра

Что делать:

1 Сначала надо приготовить декоративные грибки для украшения рулета. Для этого разогреть духовку до 100 °C. Противень накрыть листом пергамента, смазать его маслом.
В большой глубокой сковороде вскипятить воду. Поставить в сковороду миску с белками и сахарной пудрой и взбивать, не снимая с огня, 7–8 мин. Снять с водяной бани и переложить взбитые белки в кулинарный мешок, отложив 3 ст. л. для наполнения шляпок.

2 Выдавливать белок из мешка на пергамент в виде грибных шляпок и ножек разных размеров. Самая большая шляпка должна иметь 3 см в диаметре, а ножки должны быть не короче 2,5–3 см. Поставить в духовку и выпекать 1 ч. Достать из духовки, дать остыть.

3 С помощью деревянной шпажки или зубочистки сделать снизу шляпок небольшие отверстия. Вложить внутрь каждой шляпки немного отложенного взбитого белка (это можно сделать с помощью кулинарного мешка или шприца) и аккуратно вставить ножки. Отложить грибки в сторону.

4 Приготовить бисквит. Для теста яйца взбивать с сахаром в течение 10 мин. Добавить 4 ст. л. воды, муку, какао, масло и ванильный сахар. Тщательно перемешать.

наш совет

Перед Новым годом в продаже появляется много готовых украшений для тортов, пирожных и пирогов. Если у вас нет времени делать грибки из меренги, украсьте шоколадное полено листиками из белого или цветного шоколада, карамельными бусинками или фигурками из глазури и марципана.

5 Увеличить температуру духовки до 200 °С. Еще один противень накрыть промасленным пергаментом, выложить на него тесто. Разровнять кулинарной лопаткой. Поставить в духовку и выпекать 12–15 мин.

6 Вынуть бисквит из духовки и дать ему немного остыть. Затем свернуть в рулет вместе с пергаментом и оставить в теплом месте.
Рулет в пергаменте должен остыть до комнатной температуры. Это делается для того, чтобы, остыв, он продолжал держать форму.

7 Приготовить крем. Шоколад разломить на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную посуду и поставить на водяную баню. Готовить, помешивая, пока весь шоколад не растопится.
Разогреть в сотейнике молоко, добавить сахарную пудру и готовить, помешивая, пока молочный сироп не загустеет, 5 мин. Сливочное масло взбивать миксером 4 мин. Добавить во взбитое масло молочный сироп и шоколад, размешать до однородности. Поставить остывать, время от времени перемешивая.

8 Развернуть рулет, убрать пергамент. Одну треть шоколадного крема равномерно распределить по поверхности бисквита.

9 Яблоки и бананы очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Обжарить яблоки в 2 ст. л. сливочного масла до мягкости, 3 мин. Перемешать с нарезанными бананами и положить на крем. Снова скатать рулет.

10 С одного конца рулета отрезать по диагонали кусок шириной 6–7 см. Смазать диагональный срез кремом и прилепить его к полену так, чтобы получился «сучок». Обмазать оставшимся кремом все полено вместе с «сучком». Вилкой сделать продольные бороздки.
Шляпки грибов присыпать какао-порошком. В произвольном порядке вставить грибки в бисквит, углубив их на 0,7–1 см.

Поверхность полена присыпать сахарной пудрой. ■

наш совет

Если сразу после выпечки вы свернете бисквит в пергаменте в более тугой рулет, то можно обойтись только шоколадным кремом. Сворачивать бисквит надо очень аккуратно, чтобы он не треснул. На небольшие трещинки можно не обращать внимания – их закроет слой крема.

Крем можно сделать без шоколада – тогда на разрезе рулет будет черно-белым. Если вам не нравятся слишком сладкие торты, добавьте в крем 1 ст. л. измельченной мякоти лимона. В этом случае сахарный сироп для крема надо будет сварить не на молоке, а на сливках.

напитки

Квас рисовый

Время приготовления: **1 час 20 мин. + 4–5 дней**
Порций: **4 (по 200 мл)**
1 порция: **100 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г,
углеводы – 24,9 г

Что нужно:

На 100 г отварного риса:

1,5 л воды
1 г дрожжей
1 ст. л. изюма
100 г сахара

Что делать:

1 Рис промыть под струей холодной воды, отварить до готовности без соли и остудить. Присыпать рис 1 ст. л. сахара, добавить дрожжи, изюм. Завернуть в полотенце, оставить на 1 ч в теплом месте.

2 Размешать оставшийся сахар в теплой кипяченой воде. Залить рис, накрыть пленкой и оставить в теплом месте на 4–5 дней.

3 Аккуратно процедить, разлить по бутылкам, охладить. Хранить в холодильнике не более 7 дней.

анонс

закуски куриные голени, фаршированные орехами
салат из авокадо и манго

супы рыбная солянка

мясо свинина с брусничным соусом

основы рождественская индейка

выпечка новогодний торт

десерт тирамису

напитки новогодние коктейли

■ **следующий номер выйдет 20 декабря**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

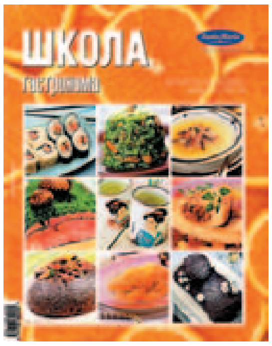
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№21 (25), декабрь 2004

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
директор Наталья Чернышева
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнер-верстальщик Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова
повар-консультант Константин Жук
корректор Татьяна Олефиренко
над номером работали Вадим Жадько
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова
тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш
тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам), Андрей Соколов
тел.: 725-1070
Подписка: Юлия Кононова
тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 186 600
Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, ссылка на журнал «Школа гастронома» обязательна.